



Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение муниципального образования город Краснодар  
«Центр развития ребёнка – детский сад №110 «Теремок»

**Консультация для воспитателей:  
«Упражнения, запрещенные и  
ограниченные к применению в дошкольном  
образовательном учреждении»**

Инструктор по  
физической культуре  
Хвичева Е.В.  
Дата: 07.11.2022

Краснодар

Общеразвивающие упражнения занимают значительное место в общей системе физического воспитания детей дошкольного возраста и необходимы для своевременного развития организма, сознательного управления движениями, являются средством для укрепления и развития организма. Общеразвивающие упражнения в детском саду используются на физкультурных занятиях, в утренней гимнастике, во время физкультминуток, в сочетании с закаливающими процедурами, на детских праздниках. Правильное выполнение упражнений влияет на физическое развитие детей.

Руководствуясь принципом оздоровительной направленности, который выдвигает правило «не навреди здоровью» использование физических упражнений требует соблюдения правил:

- + ограничения резкого выполнения движений с большой амплитудой, особенно в шейном и поясничном отделах;
- + исключения задержки дыхания в упражнениях, направленно развивающих такие качества как сила и гибкость;
- + исключения движений, связанных с выполнением скручивания позвоночника.

***Запрещенными и ограниченными к применению в ДОУ являются следующие упражнения:***

Упражнение	Причина ограничения	Рекомендованная замена
<b>Круговые вращения головой</b>	Нестабильность шейного отдела позвоночника, плохо сформированные мышцы шеи, возможно смещение шейных позвонков	Наклоны вперед, в стороны, повороты
<b>Наклоны головы назад</b>		Замена отсутствует
<b>Стойка на голове</b>		Выполнять упражнения с опусканием плеч назад-вниз
<b>Чрезмерное вытягивание шеи</b>		
<b>Тренировка верхнего отдела брюшного пресса: поднимать туловище из положения лежа на спине, руки согнуты под голову</b>	Чрезмерное напряжение мышц шеи, возможно чересчур сильное надавливание руками на шейный отдел позвоночника	Изменить положение рук
<b>Тренировка нижнего отдела брюшного пресса: поднимать ноги вместе из положения лежа на спине</b>	Фаза натуживания оказывает влияние на сосуды шеи и головы, возможно увеличение поясничного лордоза	Поднимать и опускать ноги попеременно

<b>Кувырок вперед</b>	Нестабильность шейного отдела позвоночника, плохо сформированные мышцы шеи	Замена отсутствует
<b>Перекат на спине, удерживая руками колени</b>	Отсутствует фиксация шейного отдела позвоночника	Выполнять упражнение только со страховкой педагога
<b>Прогиб в поясничном отделе из положения, лежа на животе с упором на выпрямленные руки</b>	Возможно увеличение поясничного лордоза, защемление поясничных дисков	Выполнять упражнение на согнутых руках, опираясь на локти
<b>Сидение на пятках</b>	Возможно перерастяжение сухожилий и связок коленного сустава	Сидение по-турецки
<b>Выполнение дыхательных упражнений с одновременным поднятием рук вверх</b>	Уменьшение поступления кислорода за счет сокращения мышц верхнего плечевого пояса	Изменить положение рук: в стороны или на поясе
<b>Висы более 5 сек</b>	Слабость и перерастяжение связочно-мышечного аппарата	Замена отсутствует
<b>Прыжки босиком по жесткому покрытию</b>	Слабый связочно-мышечный аппарат стопы, несформированность костей плюсны	Прыжки только на гимнастических матах
<b>Бег босиком с опорой на переднюю часть стопы</b>	Несформированность костей плюсны	Бег в спортивной обуви
<b>Метание тяжелого набивного мяча из-за головы двумя руками</b>	Несоответствие массы тела ребенка и веса мяча	Уменьшить вес мяча (с 5 лет по 0,5 кг)

**Уважаемые коллеги! Помните, что вы полностью отвечаете за жизнь и здоровье детей!**